

## Pielęgniarstwo 15 Il menù del giorno



- Spiega i pasti e le opzioni dietetiche
- Discutere le preferenze e adattare i menu alle esigenze speciali
- Vocabolario: pasti e bevande nelle cure, vocabolario della dieta correlata al diabete, nutrizione per malattie croniche, adattamenti del menù

<b>Il pasto</b>	<i>(Posiłek)</i>	<b>L'intolleranza al lattosio</b>	<i>(Nietolerancja laktozy)</i>
<b>La colazione</b>	<i>(Śniadanie)</i>	<b>L'ingrediente sostitutivo</b>	<i>(Składnik zastępczy)</i>
<b>Il pranzo</b>	<i>(Obiad)</i>	<b>Adattare il menu</b>	<i>(Dostosować menu)</i>
<b>La cena</b>	<i>(Kolacja)</i>	<b>Evitare gli alimenti</b>	<i>(Unikać pokarmów)</i>
<b>Lo spuntino</b>	<i>(Przekąska)</i>	<b>Preferire</b>	<i>(Preferować)</i>
<b>La dieta equilibrata</b>	<i>(Zrównoważona dieta)</i>	<b>Raccomandare</b>	<i>(Zalecać)</i>
<b>La dieta per diabetici</b>	<i>(Dieta dla diabetyków)</i>	<b>Consigliare</b>	<i>(Doradzać)</i>
<b>Il conteggio dei carboidrati</b>	<i>(Liczenie węglowodanów)</i>	<b>Richiedere un'opzione senza glutine</b>	<i>(Poprosić o opcję bezglutenową)</i>
<b>Il contenuto di zuccheri</b>	<i>(Zawartość cukrów)</i>	<b>Monitorare la glicemia</b>	<i>(Monitorować poziom glukozy we krwi)</i>
<b>Il pasto a basso contenuto di sodio</b>	<i>(Posiłek niskosodowy)</i>	<b>Somministrare (un pasto)</b>	<i>(Podawać (posiłek))</i>
<b>Il pasto ipocalorico</b>	<i>(Posiłek niskokaloryczny)</i>		

## 1. Ćwiczenia

### 1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- a. Adattare il menu 1. Modificare i piatti per soddisfare esigenze dietetiche specifiche.
- b. Il conteggio dei carboidrati 2. Calcolare quanti carboidrati si consumano in un pasto.
- c. L'intolleranza al lattosio 3. Condizione in cui il latte causa disturbi digestivi.

a-1 b-2 c-3



### 2. Menu dnia i diety specjalne (QR: Audio)

**Wypełnij luki:** senza glutine, spuntini, menu, lunedì, intolleranze, ingrediente sostitutivo, ipocalorici, colazione



Avviso interno - Mensa aziendale

Da (1) \_\_\_\_\_ aggiorniamo il (2) \_\_\_\_\_ del giorno: (3) \_\_\_\_\_ con yogurt o frutta, pranzo con primo piatto e verdure, cena leggera su prenotazione. Su richiesta sono disponibili opzioni per diabetici con conteggio dei carboidrati, piatti a basso contenuto di sodio e pasti (4) \_\_\_\_\_. Indicare eventuali (5) \_\_\_\_\_ o preferenze (6) \_\_\_\_\_ entro le 10:00, così la cucina può proporre un (7) \_\_\_\_\_. Per chi deve monitorare la glicemia, sono consigliati (8) \_\_\_\_\_ senza zuccheri aggiunti.

*Komunikat wewnętrzny - Stołówka firmowa*

*Od poniedziałku aktualizujemy menu dnia: śniadanie z jogurtem lub owocami, obiad z pierwszym daniem i warzywami, lekka kolacja na zamówienie. Na życzenie dostępne są opcje dla diabetyków z wyliczeniem węglowodanów, dania o niskiej zawartości sodu oraz posiłki niskokaloryczne. Prosimy zgłaszać ewentualne nietolerancje (np. laktozy) lub preferencje bezglutenowe do godziny 10:00, aby kuchnia mogła zaproponować składnik zastępczy. Dla osób, które muszą monitorować poziom glukozy we krwi, zalecane są przekąski bez dodatku cukru.*

*(1) lunedì, (2) menu, (3) colazione, (4) ipocalorici, (5) intolleranze, (6) senza glutine, (7) ingrediente sostitutivo, (8) spuntini*

1. Quali informazioni bisogna comunicare entro le 10:00 e perché sono utili alla cucina?

### 3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

- |   | Prawda                   | Falsz                    |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. La persona che parla lavora in una struttura di assistenza e deve modificare i pasti per esigenze mediche. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. A pranzo consiglia un piatto ricco di sale e una porzione grande di riso.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Prima di decidere cosa dare a cena, verifica come sta andando la glicemia durante la giornata.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-V



#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. A colazione \_\_\_\_\_ i succhi zuccherati perché devo monitorare la glicemia. *(Na śniadanie unikam słodzonych soków, ponieważ muszę monitorować poziom glukozy we krwi.)*  
a. evito      b. evitiamo      c. evitavo      d. eviterò
  2. Il medico mi \_\_\_\_\_ una dieta per diabetici con un contenuto di zuccheri controllato. *(Lekarz zaleca mi dietę dla diabetyków z kontrolowaną zawartością cukrów.)*  
a. ha consigliato      b. consiglia      c. consigliano      d. consiglio
  3. Se un ospite ha intolleranza al lattosio, \_\_\_\_\_ il menu e usiamo un ingrediente sostitutivo. *(Jeśli gość ma nietolerancję laktozy, dostosowujemy menu i używamy zamiennika składnika.)*  
a. adattiamo      b. adattare      c. adattano      d. adattate
1. evito 2. consiglia 3. adattiamo

#### 5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



##### Menu personalizzato in RSA

- Infermiera**      *Dottoressa Rizzi, per il signor Bianchi dobbiamo adattare il menu: ha il diabete e anche intolleranza al lattosio, e stamattina la glicemia era un po' alta.*  
**Chiara:**      *(Pani doktor Rizzi, dla pana Bianchiego musimy dostosować menu: ma cukrzycę i także nietolerancję laktozy, a dziś rano glikemia była trochę wysoka.)*
- Dietista**      *Ok, per la colazione sarebbe meglio uno yogurt senza lattosio o una bevanda vegetale, e niente succhi: così riduciamo il contenuto di zuccheri e il conteggio dei carboidrati è più semplice.*  
**Dott.ssa Rizzi:**      *(Ok, na śniadanie lepiej sprawdzi się jogurt bez laktozy albo napój roślinny i żadnych soków: w ten sposób zmniejszamy zawartość cukrów i liczenie węglowodanów jest prostsze.)*
- Infermiera**      *A pranzo c'è pasta al pomodoro e pollo: posso richiedere una porzione più piccola di pasta e aggiungere più verdure? E per lo spuntino del pomeriggio?*  
**Chiara:**      *(Na obiad jest makaron z sosem pomidorowym i kurczak: czy mogę poprosić o mniejszą porcję makaronu i dodać więcej warzyw? A co z podwieczorkiem?)*
- Dietista**      *Sì, facciamo un pranzo più equilibrato: meno pasta e più verdure; come spuntino una mela o una manciata di frutta secca e evitiamo biscotti e dolci.*  
**Dott.ssa Rizzi:**      *(Tak, zróbmy bardziej zbilansowany obiad: mniej makaronu i więcej warzyw; na przekąskę jabłko albo garść orzechów i unikajmy herbatników i słodczy.)*
- Infermiera**      *Perfetto, allora lo segnalo come dieta per diabetici senza lattosio e lo comunico in cucina, così quando somministriamo il pasto sappiamo cosa preferire e cosa evitare.*  
**Chiara:**      *(Świetnie, więc zaznaczę to jako dietę dla diabetyków bez laktozy i przekażę to do kuchni, żebyśmy przy wydawaniu posiłku wiedzieli, co wybierać, a czego unikać.)*

1. Quali sono le due esigenze alimentari principali del paziente e come vengono gestite nel menu?
-

## 6. Mówienie (QR: AI+)

*Di solito per me è importante... / Preferisco... perché... / Potrei richiedere un'opzione senza...*



1. In una giornata tipo, cosa mangi a colazione, a pranzo e a cena e quali bevande preferisci?  
\_\_\_\_\_
2. Se devi seguire una dieta speciale in mensa o al ristorante (per esempio senza glutine o per diabete), cosa richiedi e come scegli un pasto adatto?  
\_\_\_\_\_

## 7. Pisanie: E-mail (QR: AI+)

**Oggetto:** Menu della prossima settimana - esigenze alimentari

Ciao Marco,

Sono Elisa, della mensa. Stiamo aggiornando il menu della prossima settimana e vogliamo evitare errori con le diete speciali. Ho visto che nel modulo HR hai indicato **dieta per diabetici**.

Puoi dirmi:

- se preferisci porzioni con **carboidrati** controllati (es. pane/pasta ridotti) e se pratici il **conteggio dei carboidrati**;
- se hai anche **intolleranza al lattosio** o altri alimenti da evitare;
- se per lo **spuntino** va bene un'opzione **a basso contenuto di zuccheri**.

Grazie!

Elisa



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Ti confermo che... / Preferirei che nel menu ci fosse... / Per lo spuntino andrebbe bene...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_